

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Selbstversorgung aus dem Waldgarten  
**Autor:** Dürselen, Gisela  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1043123>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Selbstversorgung aus dem Waldgarten

Mischkulturen mit Bäumen schützen das Klima und verbessern die Bodenfruchtbarkeit. Waldgärten und agroforstliche Landwirtschaft könnten deshalb dazu beitragen, die Nahrungserzeugung nachhaltiger zu gestalten.

Text: Gisela Dürselen

Dass Menschen beim Landbau auch Bäume nutzen, ist nicht neu. In den Tropen und Subtropen gibt es eine lange Tradition der sogenannten Homegardens: eine Art Baumfeldwirtschaft mit vielen verschiedenen essbaren Pflanzen, oft mit Geflügel oder grasenden Weidetieren unter den Gehölzen, manchmal auch mit kleinen Teichen für die Fischzucht. Eine solche Anbaumethode ist auf Vielfalt angelegt und stellt den Menschen alles Lebenswichtige zur Verfügung: Nahrung und Medizin, Holz für Energie und zum Bauen. Das europäische Pendant zum tropischen Homegarden waren jahrhundertlang Streuobstwiesen, in der Schweiz z.B. Waldweiden im Jura und Kastanienselven im Tessin; in Südeuropa Olivenhaine, wo unter den Bäumen das Vieh stand. Mit der modernen Landwirtschaft gerieten solche Methoden in Vergessenheit, Monokulturen hielten Einzug. Die erleichtern zwar die Arbeit, machen aber die Pflanzen anfällig und schaffen neue Probleme für die Umwelt.

## Alte Prinzipien wiederentdecken

Die Lösung könnte in urbanen Waldgärten und in einer Landwirtschaft liegen, die das alte Prinzip der Baumfeldwirtschaft wiederentdeckt: Eine solche setzt auf kleinräumige Vielfalt statt auf grosse Flächen mit den immer gleichen Kulturen. Sie schont Umwelt und Klima und verspricht Gärtnern wie Bauern eine üppige Ernte.

## Lichtverhältnisse und Schichten

Die Idee des modernen Waldgartens stammt aus der Permakultur, die sich beim Gärtnern und in der Landwirtschaft an den Kreisläufen der Natur orientiert. Ein klassischer Waldgarten im Sinne der Permakultur besteht aus vorwiegend mehrjährigen, essbaren Pflanzen, die in verschiedenen Vegetationsebenen wachsen. In den Tropen gedeihen sie konzeptionell in sieben Schichten, in gemässigten Zonen wegen der anderen Lichtverhältnisse in mindestens drei: in der Baumschicht, der Strauchschicht und der bodennahen Krautschicht, in der Gemüse und essbare Stauden wachsen.

Im Garten des Österreichischen Waldgarten-Instituts in Wels im oberösterreichischen Alpenvorland gibt es an verschiedenen Stellen ebenfalls sieben und sogar mehr Vegetationsschichten. Bernhard Gruber, Permakultur-Designer und Präsident des Österreichischen Waldgarten-Instituts, erklärt dies so: «Wir haben zwar den Tropen gegenüber die reduzierte Lichtmenge, doch haben wir den jahreszeitlichen Blattabwurf und eine zeitliche Staffelung. Es braucht einige Zeit, bis sich das Blätterdach im Waldgarten schliesst. In dieser Zeit holen sich Pflanzen in den unteren Etagen, wie zuerst der Bärlauch und dann auch noch die Maibeere, schon die Sonnenenergie. Die Kiwis reifen aus, wenn die ersten Bäume beginnen, ihre Blätter abzuwerfen.»

Sonnenfalle und Gewächshaus



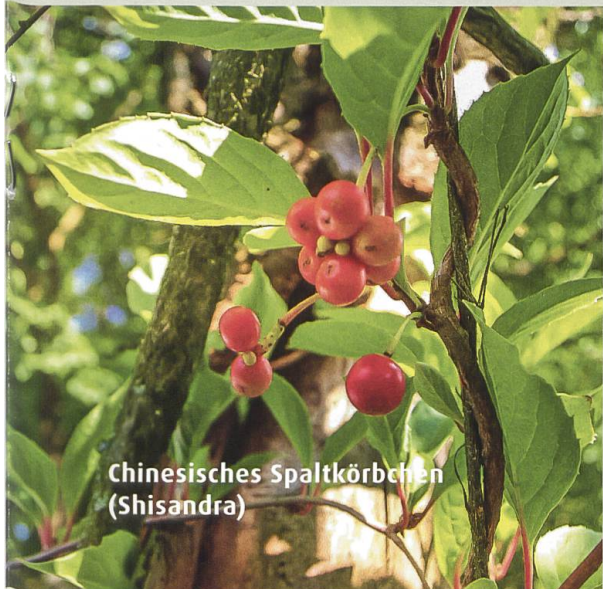
Waldgarten mit Kraterbeet  
im Vordergrund



Essgarten



Chinesisches Spaltkörbchen  
(Shisandra)



## BLICK IN DEN WALDGARTEN

Je nach Grösse des Landes und der aufgewendeten Arbeit kann eine solche Anlage durch Zurückschneiden oder Gewährenlassen intensiv oder auch extensiv genutzt werden, erklärt der bei Bremen ansässige Permakultur-Designer Volker Kranz. «Entweder werden Bäume, Sträucher und aufkommende Wildpflanzen zugunsten der Krautschicht geschnitten – oder die Fläche wird weitgehend sich selbst überlassen. Das Gemüse wird dann mit der Zeit weniger, und die Arbeit beschränkt sich aufs Ernten von Obst und Wildpflanzen.»

### Wachstum, Kreislauf und Veränderung

Der in der Permakultur so wichtige Kreislauf der Natur wird laut Volker Kranz bestimmt von der Sukzession. In dieser natürlichen Nachfolge verschiedener Pflanzen haben Freiflächen die Tendenz, ohne menschliches Zutun zu verbuschen und am Ende wieder zu Wald zu werden: Auf einer Brachfläche siedeln sich zunächst Pionierpflanzen wie Wildrosen an; es folgen erste Birken und Weiden, wodurch das Licht in den unteren Vegetationsschichten weniger wird und nur noch für bestimmte Arten reicht. Am Ende steht der Wald, dessen mächtige Bäume den Boden verschatten. Stirbt einer der Riesen, entsteht wieder ein Stück Brachfläche und der Kreislauf beginnt von Neuem.

Die Lichtverhältnisse sind somit ein entscheidender Faktor dafür, welche Pflanzen wo wachsen, sagt Volker Kranz. Dieses Prinzip solle auch im Waldgarten beachtet werden, denn wie in der Natur entwickle sich mit der Zeit eine eigene Wachstumsdynamik und ein eigenes Mikroklima. Für Planung und Anlage eines Waldgartens sei es daher wesentlich, diese natürlichen Veränderungsprozesse zu verstehen.

### Grösse und Lage eines Waldgartens

Eine offizielle Definition dafür, was ein Waldgarten genau ist, gibt es bislang nicht. Und so wird auch die Frage nach der minimalen Grösse eines Waldgartens von Fachleuten unterschiedlich beantwortet: Manche beziehen sich auf die internationale Grössendefinition für Wald, die eine Mindestfläche von 5000 Quadratmeter festlegt. Volker Kranz vertritt den Stand-

punkt, dass eine bestimmte Grösse zwar wichtig sei für das entstehende Mikroklima. Allerdings sei dabei auch die Lage des Grundstücks zu beachten. Zum Beispiel entwickle sich ein winziger Waldgarten, umgeben von Beton inmitten einer städtischen Hitzeinsel, ganz anders als ein ebensolcher neben einem benachbarten Park mit altem Baumbestand.

Bernhard Gruber vom Österreichischen Waldgarten-Institut vertritt den Standpunkt, keine Fläche sei zu klein, um das Etagenprinzip eines Waldgartens zu nutzen und einen Beitrag zu Biodiversität und Klimaschutz sowie zur Lebensqualität in Städten zu leisten. Die Idee von urbanen Miniwäldern geht zurück auf den japanischen Botaniker Akira Miyawaki. Sein in den 1970er-Jahren entworfenes «Tiny Forest»-Konzept basiert auf Bodenvorbereitung, hoher Artenvielfalt und dichter Bepflanzung und wird im Zuge der Klimaanpassung auch in immer mehr europäischen Städten erprobt.

### Stadt-Wälder und Versorgung

Dort, wo die Pflanzen der Stadt-Wälder essbar sind, können sie als neue Form des Urban Gardenings einen Beitrag zur wohnraumnahen Lebensmittelversorgung leisten. Mögliche Flächen hierfür gäbe es genug, nicht nur in Privatgärten, sondern auch in öffentlichen Parks. So fordert Bernhard Gruber in seinem 2021 erschienenen Buch über Waldgärten, die Versorgung müsse wieder zurück zu den Menschen gebracht werden. «Lebensmittel müssen in den Städten angebaut werden – wir brauchen keine grossen Flächen, sondern können uns auf kleine Flächen hoher Diversität konzentrieren.»

### Schlüsselrolle Humusaufbau

Anders als konventionelle landwirtschaftliche Flächen verfügen intakte Wälder über einen äusserst fruchtbaren Boden mit unzähligen Mikroorganismen, und so spielt der Humusaufbau auch bei der Entwicklung eines Waldgartens eine Schlüsselrolle. Ein Spezialist für die Verbesserung degradierter Böden durch Baumfeldwirtschaft ist der gebürtige Schweizer und Wahl-Brasilianer Ernst Götsch: Jahrelang erforschte und erprobte er neue Methoden für eine nachhalti-

ESSBARES RUND UMS JAHR



Shiitakepilze auf Baumstämmen



Mispel



Topinambur

ge Landwirtschaft, die Ökonomie und Ökologie vereint und damit Menschen wie Umwelt zugute kommt. Dafür kombinierte er alte Landbaumethoden mit moderner Technik und entwickelte z.B. Landmaschinen, die kleiner sind als übliche und den Boden weniger verdichten, so dass dieser mehr Wasser aufnehmen kann.

Seine Arbeitsweise nennt Ernst Götsch «Syntropische Landwirtschaft». Das Wort Syntropie stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet miteinander und zu-

sammen. In den Mischkulturen der Syntropischen Landwirtschaft sollen sich Pflanzen und Organismen gegenseitig stärken und ergänzen. Dem Menschen kommt dabei die Aufgabe zu, durch planvolles Pflanzen, Schneiden und Mulchen dieses Zusammenspiel zu unterstützen.

Dass diese Methode eine reiche Ernte bringt, ist auf Ernst Götschs Farm Olhos D'Água im brasilianischen Bundesstaat Bahia zu sehen. Aus dem Stück Land, das vorher nur aus unfruchtbarem Boden bestand, ist mit den Jahren ein üppiger Tropengarten geworden, in dem Götsch heute ganz ohne chemische Hilfsmittel hochwertigen Kakao, Bananen, Pfeffer und Ananas erntet.

### Umdenken in der Landwirtschaft

Artenreiche landwirtschaftliche Mischkulturen mit einer Gehölzstruktur und gleichzeitiger Unternutzung mit Wiesen und Weidehaltung oder mit Feldkulturen sind produktiver als Monokulturen. Diese Erkenntnis hat sich inzwischen herumgesprochen und zu einem zwar langsamen, aber kontinuierlichen Umdenken in der Landwirtschaft geführt. In der Schweiz wurde das Netzwerk IG Agroforst gegründet, in Österreich die Arge Agroforst und in Deutschland der Fachverband für Agroforstwirtschaft. Alle drei Vereinigungen haben das Ziel, das Wissen um traditionelle Methoden zu bewahren und neue Erkenntnisse und Konzepte zu verbreiten sowie Landwirte von der Idee zu begeistern und bei der Umsetzung zu beraten. Es gibt noch offene Fragen, die derzeit in verschiedenen Forschungsprojekten untersucht werden: etwa, welches Agroforst-System sich für welche Betriebe und Landschaftsstrukturen am besten eignet und welche Unterpflanzen sich mit welchen Bäumen im mitteleuropäischen Klima kombinieren lassen.

### Ernte das ganze Jahr über

Ob ein kleiner Waldgarten hinterm Haus oder ein agroforstlich genutzter Acker: Beide Versionen ermöglichen eine reiche Ernte ganz ohne die üblichen Nebenwirkungen aktueller Landnutzung. Es sei möglich, einen Waldgarten fast rund ums Jahr essbar zu gestalten, schreibt der Österreicher Bernhard Gruber in

seinem Waldgarten-Buch. Als eine der letzten Früchte sei im Dezember die Mispel zu ernten, die ihren Geschmack erst mit dem Frost entwickle. Auch Wildkräuter wie Wiesenkerbel und Vogelmiere seien selbst im Winter noch zu finden, und in frostfreien Perioden könnten im Januar Topinambur-Knollen geerntet werden; im Februar kämen dann oft schon Bärlauch, Brennnessel und Winterheckenzwiebel hinzu. Volker Kranz pflanzt bei seinen essbaren Waldgarten-Projekten verschiedene Obstbäume und als Proteinquelle Nussgehölze, darunter auch weniger bekannte Arten wie die Gemeine Pimpernuss, einen einheimischen, aber inzwischen selten gewordenen winterharten Strauch mit attraktiven, duftenden Blüten. Für Vitamine sorgen weitere Grosssträucher wie Kornelkirsche, Berberitze, Felsenbirne und Aronia.

In der Krautschicht gedeihen nicht nur Gemüsepflanzen – in einer waldähnlichen Umgebung wachsen auch viele essbare Stauden wie Waldmeister, ausserdem Pilze wie Shiitake und Austernseitling. Da Wälder das Refugium von Kletterpflanzen sind, pflanzt Volker Kranz auch davon essbare Arten wie den Kaukasischen Rankspinat, der an Bäumen bis zu drei Meter emporklettert, jedes Jahr im zeitigen Frühjahr wieder austreibt und eine ertragreiche Ernte aus Trieben und Blättern ermöglicht. ●



#### Buchtipps:

«Praxisbuch Waldgarten. Natürlicher Anbau mit Permakultur» von Volker Kranz und Frederik Deemter, Haupt Verlag, 2021

«Unser essbarer Waldgarten und weitere zukunftsfähige Agroforst-Systeme im Wandel – von der Streuobstwiese zur Syntropischen Agrikultur» von Bernhard Gruber, Eigenverlag des Österreichischen Waldgarten-Institutes, 2021